

Konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil

Dessy Hermawan¹, Zaenal Abidin², Dwi Yanti^{3*}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Email: hermawan.dessy@gmail.com

²Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. zapb17@gmail.com

³Puskesmas Rawat Inap Bukit Kemuning Lampung Utara. *Email: dwiy8778@gmail.com

Abstract

Consumption of dark green, leafy vegetables and maternal anemia during pregnancy

Background: The data base of the statistical bureau agency in Indonesia, the prevalence of maternal anemia during pregnancy is still relatively high and tends to increase where in 2013 in urban areas amounted to 36.4%, in rural areas 37.8% so that the average 37.1%. in 2018 it has increased significantly to an average of 48.9%. The incidence of maternal anemia during pregnancy in 12 public health centre (Puskesmas) in North Lampung was found a public health centre (Puskesmas) that was classified as still high in Semuli Raya public health centre (Puskesmas) (33.6%).

Purpose: Knowing of consumption of dark green, leafy vegetables and maternal anemia during pregnancy

Method: A quantitative study with an analytical survey using the cross sectional study. The samples were 60 respondents and analysis of statistical tests used the chi-square test.

Results: The consumption of dark green, leafy vegetables in 60 respondents, 29 respondents (48.3%) consumes vegetables every day, and 31 respondents (51.7%) has seldom consumes. Hemoglobin status in 60 respondents, 28 respondents (46.7%) had normal range of haemoglobin and 32 respondents (53.3%) had lower of haemoglobin. Statistical test results using chi square obtained p-value of 0.000.

Conclusion: There was correlation of consumption of dark-green leafy vegetables in prevention of maternal anemia during pregnancy.

Keywords: Consumption; Dark green, Leafy vegetables; Maternal anemia; During pregnancy

Pendahuluan: Data dari badan pusat statistik di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil tergolong masih tinggi dan cenderung meningkat dimana di tahun 2013 di perkotaan sebesar 36.4 %, di perdesaan 37.8% sehingga rerata 37.1%. di tahun 2018 telah naik secara signifikan menjadi rerata 48.9%. Kejadian anemia pada ibu hamil di 12 Puskesmas di Kabupaten Lampung Utara didapatkan ada puskesmas yang tergolong masih tinggi di Puskesmas Semuli Raya (33.6%).

Tujuan: Diketahui hubungan konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 60 orang dan analisis uji statistik menggunakan uji *chi square*.

Hasil : Konsumsi makanan sayuran hijau pada 60 responden sebanyak 29 responden (48,3%) mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari, dan sebanyak 31 responden (51,7%) jarang mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari. Status hemoglobin pada 60 responden sebanyak 28 responden (46,7%) memiliki hb normal, dan sebanyak 32 responden (53,3%) memiliki hb rendah. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* didapat nilai *p-value* 0.000 < 0,05.

Simpulan : Ada hubungan konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci: Konsumsi; Sayuran hijau; Kejadian anemia; Ibu hamil

PENDAHULUAN

Angka kejadian anemia di Provinsi Lampung pada tahun 2017 didapat 2.294 orang. Sedangkan kejadian anemia pada usia wanita subur di Bandar Lampung pada tahun 2015 didapat jumlah 524 dan mengalami penurunan pada tahun 2016 dengan

jumlah 98 orang. Sedangkan pada tahun 2017 angka anemia menunjukkan angka kejadian yang meningkat drastis yaitu dengan jumlah 323 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017).

Angka kejadian anemia kehamilan di Indonesia menunjukkan nilai yang cukup tinggi yaitu 3,8%

pada TM I, 13,6% pada TM II, dan 24,8% pada TM III. Kebanyakan anemia yang diderita adalah kekurangan zat besi yang dapat diatasi melalui pemberian zat gizi secara teratur dan peningkatan gizi (Manuaba, 2010).

Secara nasional cakupan ibu hamil mendapat tablet Fe tahun 2014 sebesar 85,1%, data tersebut belum mencapai target program tahun 2014 sebesar 95%. Provinsi di Indonesia pada tahun 2014 dengan cakupan Fe³ tertinggi terdapat di Provinsi Bali (95%), DKI Jakarta (94,8%), dan Jawa Tengah (92,5%). Sedangkan cakupan terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (38,3%), Papua (49,1%), dan Banten (61,4%), serta Provinsi Lampung berada pada urutan ke 18 (83,5%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Cakupan ibu hamil dengan tablet besi tertinggi adalah Kabupaten Pringsewu sebanyak 11,4%, yang terendah di Lampung Selatan 12,39%. Lampung Utara berada di urutan ketiga terendah sebelum Tulang Bawang 75,31%. Berdasarkan data tahun 2015 dari sebanyak 35040 ibu hamil, sebanyak 31217 (89,1%) ibu dengan kadar Hb antara 8-11 gr% dan sebanyak 3.823 (10,9%) ibu dengan kadar Hb < 8 gr%. Pada tahun 2016 sebesar 83%, dimana capaian ini belum mencapai target yang diharapkan yaitu > 92% untuk Fe³. Bila dilihat capaian Fe³ tertinggi ada di Metro (100%) dan terendah ada di Kabupaten Lampung Tengah (68,51%), sedangkan untuk Lampung Timur (81,01%) (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017).

Cakupan pemberian Fe di Lampung Utara sudah dilakukan dengan baik oleh petugas kesehatan, petugas selalu memberikan tablet Fe selama 30 hari pertama. Akan tetapi pada praktiknya, tablet Fe tidak dikonsumsi dengan baik oleh ibu hamil, sehingga angka kejadian anemia masih terdapat di Lampung Utara. Angka kejadian anemia berkisar antara 65.3% untuk tahun 2016, dan meningkat 2% pada tahun 2017, yaitu sebesar 67.2%. Kejadian anemia berdasarkan perbandingan dengan 12 Puskesmas di Kabupaten Lampung Utara, Puskesmas Kemalo Abung 48 ibu (23.5%), Puskesmas Tata Karya 56 ibu (29.6%), Puskesmas Semuli Raya 43 ibu (33.6%), Puskesmas Negara Ratu 38 ibu (33.6%), Puskesmas Subik 49 ibu (33.5%), Puskesmas Bukit Kemuning 63 ibu (43.5%), Puskesmas Batu

Nangkop 50 ibu (29.2%), Puskesmas Ketapang 49 ibu (21.7%), Puskesmas Wono Giri 51 ibu (24.5%), Puskesmas Madu Koro 48 ibu (26.5%), dan Puskesmas Kota Bumi I 51 ibu (28.5%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, 2017).

Sedangkan untuk wilayah kerja Puskesmas Bukit Kemuning sendiri, angka kejadian anemia dalam kurun rentang tahun 2015-2016 pada 146 kehamilan, sedikitnya 69 orang (47.26%) diantaranya mengalami anemia ringan, dan 29 orang (19.86%) menderita anemia berat, sehingga memerlukan perawatan secara intensif di Rumah Sakit (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, 2016).

Tablet tambah darah (*tablet sulfat ferrous*) diberikan sebagai terapi anemia defisiensi besi. Akan tetapi, mengalami kegagalan karena kurangnya kepatuhan minum tablet yang dipengaruhi beberapa faktor yaitu bentuk tablet, warna, rasa dan efek samping seperti nyeri lambung, mual, muntah, konstipasi dan diare (Indreswari, Hardinsyah, & Damanik, 2008).

Anemia dapat dicegah dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, yaitu makan makanan yang banyak mengandung zat besi. Makanan yang banyak mengandung zat besi adalah makanan yang berasal dari protein hewani seperti daging, daging unggas, ikan, dan ada juga yang berasal dari protein nabati seperti kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Dan juga dianjurkan untuk mengonsumsi buah-buahan yang kaya akan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi (Susiloningtyas, 2019).

Berdasarkan hasil pra survey di Puskesmas Bukit Kemuning terhadap 10 orang dengan melakukan wawancara bebas, dan pemeriksaan kadar Hb secara acak dan diketahui 6 orang memiliki kadar Hb < 10 gr/ dl, dan 4 orang lainnya memiliki Hb > 11 gr/ dl.

Dari pemaparan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rawat Inap Bukit Kemuning Lampung Utara Tahun 2019".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain *Survei Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019

Konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil

di Puskesmas Rawat Inap Bukit Kemuning Lampung Utara. Populasinya seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan dengan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 60 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu ibu dengan anemia ringan dan sedang yang dalam masa pengobatan di Puskesmas, dan mendapatkan tablet suplemen zat besi. Penelitian ini sudah lulus kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Malahayati pada April 2019 dengan no. 251/EC/KEP-UNMAL/II/2019.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi yang digunakan untuk mencatat konsumsi sayur hijau pada ibu hamil setiap harinya secara rutin selama 1 minggu.

Lembar observasi berbentuk lembar cek lis untuk menggali apakah sampel penelitian mengkonsumsi secara rutin sayuran hijau setiap hari selama satu minggu. Jika selama satu minggu selalu mengkonsumsi sayuran hijau, maka dikategorikan mengkonsumsi secara rutin, sedangkan jika ada yang tidak mengkonsumsi sayuran hijau walaupun hanya satu hari, maka di kategorikan tidak rutin mengkonsumsi sayuran hijau. Pada penelitian ini, peneliti tidak mengamati tentang makanan lain yang juga dapat meningkatkan kadar Hb seperti konsumsi daging, susu, telur dan lain sebagainya. Sedangkan untuk pemeriksaan kadar Hb dengan alat *Hemo Check*

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayuran Hijau dan Kadar Hemoglobin N = 60

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Konsumsi Sayur		
Rutin	29	48,3
Jarang	31	51,7
Hemoglobin		
Normal	28	46,7
Rendah	32	53,3

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat konsumsi makanan sayuran hijau pada 60 responden, sebanyak 31 responden (51,7%) jarang mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari. Dilihat status hemoglobin pada 60 responden, sebanyak 32 responden (53,3%) memiliki Hb rendah.

Tabel 2. Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Kejadian Anemia N = 60

Konsumsi Sayur	Hemoglobin						p-value	OR
	Normal		Rendah		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Rutin	21	35,0	8	13,3	29	48,3	0,0001	9,000 (2,790-29,036)
Jarang	7	11,7	24	40,0	31	51,7		
Total	28	46.7	32	53.3	60	100		

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat dari 60 responden, ibu yang mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari sebanyak 29 responden (48,3%) dan memiliki Hb normal sebanyak 21 responden (35,0%) dan memiliki Hb rendah sebanyak 8 responden (13,3), sedangkan ibu yang tidak

mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari sebanyak 32 responden (51,7%) dan memiliki Hb normal sebanyak 7 responden (11,7%), yang memiliki Hb rendah sebanyak 24 responden (40,0%).

Hasil uji statistik menggunakan *chi square* didapatkan nilai *p-value* 0.0001 < 0,05 yang artinya

Dessy Hermawan¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Email: hermawan.dessy@gmail.com

Zaenal Abidin² Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. zapb17@gmail.com

Dwi Yanti³ Puskesmas Rawat Inap Bukit Kemuning Lampung Utara. *Email: dwiy8778@gmail.com

hubungan konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Dengan nilai OR 9,000 artinya responden yang konsumsi sayur 9 kali beresiko mengalami nilai hemoglobin rendah.

PEMBAHASAN

Sayuran Hijau

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat konsumsi makanan sayuran hijau pada 60 responden, sebanyak 29 responden (48,3%) mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari, dan sebanyak 31 responden (51,7%) tidak mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari.

Sayuran adalah tanaman hortikultura, umumnya mempunyai umur relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Sayur-sayuran mempunyai arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin A maupun vitamin C. Sayuran adalah semua jenis tanaman yang dapat dimakan baik yang diambil dari akar, batang, daun dan bunga (Arisman, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terkait, yang menunjukkan bahwa konsumsi sayuran hijau pada ibu hamil paling banyak pada kategori cukup baik (46,0%). Ibu hamil paling banyak tidak mengalami anemia yaitu 34 orang (68,0%). Ada hubungan konsumsi sayuran hijau dengan kejadian *anemia* pada ibu hamil ($p = 0,004$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ada hubungan antara konsumsi sayuran hijau dengan kejadian *anemia* pada ibu hamil (Rahayu, & Suryani, 2018).

Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang sangat banyak manfaat bagi tubuh. Terutama untuk mendukung kebutuhan akan vitamin. Vitamin merupakan kelompok senyawa organik yang tidak termasuk dalam golongan protein, karbohidrat maupun lemak (Krisno, 2004; Riestanti, & Hamidah, 2016). Konsumsi sayuran hijau yang semakin baik dapat mencegah ibu hamil mengalami anemia. Oleh karena itu, ibu hamil perlu memperhatikan pola makannya, terutama dalam mengkonsumsi sayuran hijau. Sayuran hijau merupakan unsur kunci dalam susunan menu yang mementingkan kesehatan. Sayuran hijau memiliki beberapa kelebihan yaitu mengandung kalori yang kurang dari 25 per porsi (setengah cup sayuran matang) jika dimakan tanpa diberi tambahan lainnya, rata-rata, setengah cup sayuran hijau menambahkan 2 gram serat yang mengenyangkan pada makanan

sama dengan sepotong roti *whole wheat* gandum penuh, beberapa sayuran hijau seperti bayam mengandung banyak magnesium dan potassium, dan satu porsi sayuran hijau memberikan 10 sampai 30% intake harian yang dianjurkan (Farah, 2013; Rahayu, & Suryani, 2018).

Konsumsi sayuran hijau dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil. Sayuran hijau yang harus dikonsumsi oleh ibu hamil setiap harinya adalah 4 porsi atau lebih, seperti 2 buah wortel ukuran sedang, 1 mangkuk sayuran hijau gelap, 1 mangkuk brokoli dimasak atau kembang kol (Devi, 2010; Rahayu, & Suryani, 2018). Konsumsi makanan yang tepat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu selama hamil. Salah satu kebutuhan gizi ibu selama hamil yang harus terpenuhi adalah zat besi. Zat besi banyak terdapat pada Sayuran yang berwarna hijau gelap, seperti bayam, kangkung, daun kacang panjang (lembayung), dan lain-lain. Agar kandungan zat besi dalam sayuran hijau tidak hilang maka, cara memasak sayuran tidak boleh terlalu matang untuk menjaga agar kandungan zat besi tetap ada (Padmiari, 2010; Rahayu, & Suryani, 2018).

Anemia

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dilihat status hemoglobin pada 60 responden, sebanyak 28 responden (46,7%) memiliki Hb normal, dan sebanyak 32 responden (53,3%) memiliki Hb rendah.

Gejala anemia berupa lemah, kurang nafsu makan, kurang energi, konsenstrasi menurun, sakit kepala, mudah terinfeksi penyakit, mata kunang-kunang, selain itu kelopak mata, bibir, dan kuku tampak pucat. Penanggulangan ibu hamil dapat dilakukan dengan cara pemberian tablet besi serta peningkatan kualitas makanan sehari-hari (Bakta, 2017).

Kadar Hb normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar Hb kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100 ml. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah (Rukiyah, & Yulianti, 2015).

Kandungan Hb yang rendah dengan demikian mengindikasikan anemia, bergantung pada

Dessy Hermawan¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Email: hermawan.dessy@gmail.com

Zaenal Abidin² Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. zapb17@gmail.com

Dwi Yanti³ Puskesmas Rawat Inap Bukit Kemuning Lampung Utara. *Email: dwiy8778@gmail.com

metode yang digunakan, nilai Hb menjadi akurat sampai 2-3%. Gejala anemia berupa lemah, kurang nafsu makan, kurang energi, konsentrasi menurun, sakit kepala, mudah terinfeksi penyakit, mata kunang-kunang, selain itu kelopak mata, bibir, dan kuku tampak pucat. Penanggulangan ibu hamil dapat dilakukan dengan cara pemberian tablet besi serta peningkatan kualitas makanan sehari-hari (Varney, Kriebs, & Geger, 2007).

Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat dari 60 responden, ibu yang mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari sebanyak 29 responden (48,3%) dan memiliki hb normal sebanyak 21 responden (35,0%) dan memiliki hb rendah sebanyak 8 responden (13,3), sedangkan ibu yang tidak mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari sebanyak 32 responden (51,7%) dan memiliki hb normal sebanyak 7 responden (11,7%), yang memiliki hb rendah sebanyak 24 responden (40,0%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square* didapat nilai *p-value* $0.0001 < 0,05$ yang artinya hubungan konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Dengan nilai OR 9,000 artinya responden yang konsumsi sayur 9 kali beresiko mengalami nilai hemoglobin rendah.

Terjadinya anemia dimana massa eritrosit dan/atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Secara laboratorik dijabarkan sebagai penurunan di bawah normal kadar hemoglobin hitung eritrosit dan hematokrit (*packed red cell*) kurang dari normal (Jannah, 2012). Penurunan kadar haemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah dapat mencapai di bawah 11 gr/dl (Proverawati, 2011).

Sayuran merupakan sebutan umum bagi bahan pangan asal tumbuhan yang biasanya mengandung kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah diolah secara minimal. Sebutan untuk beraneka jenis sayuran disebut sebagai sayur-sayuran atau sayur-mayur. Sejumlah sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak sebelumnya, sementara yang lainnya harus diolah terlebih dahulu dengan cara direbus, dikukus atau diuapkan, digoreng (agak jarang), atau disangrai. Sayuran berbentuk daun yang

dimakan mentah disebut sebagai lalapan (Arisman, 2010)..

Menurut peneliti konsumsi sayuran hijau yang semakin baik dapat mencegah ibu hamil mengalami anemia. Oleh karena itu, ibu hamil perlu memperhatikan pola makannya, terutama dalam mengkonsumsi sayuran hijau. Sayuran hijau merupakan unsur kunci dalam susunan menu yang mementingkan kesehatan. Konsumsi makanan yang tepat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu selama hamil. Salah satu kebutuhan gizi ibu selama hamil yang harus terpenuhi adalah zat besi. Zat besi banyak terdapat pada Sayuran yang berwarna hijau gelap. Cara memasak sayuran tidak boleh terlalu matang untuk menjaga agar kandungan zat besi tetap ada. Selain itu sayuran hijau juga mengandung vitamin C yang sangat baik untuk membantu penyerapan zat besi, karena vitamin C merupakan reduktor yang baik sehingga zat besi akan tereduksi sehingga mudah diserap oleh usus halus.

SIMPULAN

Konsumsi makanan sayuran hijau pada 60 responden, sebanyak 29 responden (48,3%) mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari, dan sebanyak 31 responden (51,7%) tidak mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari. Status hemoglobin pada 60 responden, sebanyak 28 responden (46,7%) memiliki hb normal, dan sebanyak 32 responden (53,3%) memiliki hb rendah. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* didapat nilai *p-value* $0.0001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Dengan nilai OR 9,000 artinya responden yang konsumsi sayur 9 kali beresiko mengalami nilai hemoglobin rendah.

SARAN

Saran bagi masyarakat, terutama bagi ibu hamil bahwa mengkonsumsi sayuran hijau secara rutin selama hamil dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan diharapkan konsumsi sayuran hijau secara rutin dapat menjadi upaya preventif maupun kuratif untuk menanggulangi masalah anemia dengan cara mudah dan murah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M. B. (2010). Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan. Edisi-2. Jakarta: EGC.
- Bakta, I. M. (2017). Anemia Hemolitik. Dalam: Bakta IM, penyunting. Hematologi Klinik Ringkas. Cetakan I. Jakarta: EGC, 89-96.
- Devi, N. (2010). *Nutrition and food: gizi untuk keluarga*. Penerbit Buku Kompas.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara. (2016). Profil Kesehatan Puskesmas Bukit Kemuning. Lampung Utara: Puskesmas Bukit Kemuning.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara. (2017). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2017). *Cakupan Ibu Hamil dengan Tablet Besi*. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2017). *Data Estimasi Jumlah Penderita Anemia*. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Farah, R. S. G. (2013). *The miracle of vegetables*. AgroMedia.
- Indreswari, M., Hardinsyah, H., & Damanik, M. R. M. (2008). Hubungan antara intensitas pemeriksaan kehamilan, fasilitas pelayanan kesehatan, dan konsumsi tablet besi dengan tingkat keluhan selama kehamilan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(1), 12-21.
- Jannah, N. (2012). Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan. Yogyakarta: Andi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Profil Kesehatan Indonesia 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Krisno, A. (2004). Dasar-dasar ilmu gizi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC, 421-424.
- Padmiari, I. A. E. (2010). Manfaat Buah-Buahan dan Sayur-sayuran. Artikel, *Politeknik Kesehatan Depkes RI, Denpasar*.
- Proverawati, A. (2011). Anemia dan Anemia kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika, 136-137.
- Rahayu, L. D. P., & Suryani, E. S. (2018). Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 9(1).
- Riestanti, A., & Hamidah, S. (2016). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Samigaluh I. *E-Journal Student PEND. TEKNIK BOGA-S1*, 5(8).
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2015). Asuhan kebidanan IV (patologi kebidanan). Jakarta: Trans Info Media.
- Susiloningtyas, I. (2019). Pemberian zat besi (Fe) dalam Kehamilan. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(128), 73-99.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2007). Buku ajar asuhan kebidanan. Jakarta: Egc, 672-788.